



PRÉSENTATION

Prérequis

Cette formation est accessible à tous les titulaires ayant le niveau baccalauréat

Objectifs de la formation

- Connaître les fondamentaux de la Sophrologie
- Maîtriser des termes en Sophrologie
- Maîtriser l'expertise des techniques thérapeutiques de relaxation
- Être capable de travailler des études de cas tels que l'anamnèse et différents exercices de relaxations dynamiques
- Être capable de monter un protocole pour réaliser le suivi thérapeutique
- Être capable de mener des séances de Sophrologie par la connaissance et la mise en pratique des exercices de Sophrologie (Relaxations dynamiques et Sophronisations)
- Être capable de se mettre à son compte et créer son cabinet

Durée de la formation :

520 heures

Durée moyenne 6 à 12 mois.

Possibilités de s'inscrire sur 3 ans



Délai d'accès

Inscription toute l'année

Sessions de formation déterminées pour les demandes de prise en charge de formation

Modalités d'accès

Dossier d'inscription à compléter et documents à fournir

Contrat d'enseignement ou convention bilatérale à signer

Tarif :

2800€ en autofinancement

3200€ prise en charge possible selon votre profil

Finalité :

Certificat de fin de formation (Formation non certifiante)

Formatrice :

Mme Sophie Marasco, sophrologue

MÉTHODES MOBILISÉES

Méthodes pédagogiques :

A distance, avec du présentiel, des blended learning en groupe et en individuel

2 lieux pour les stages pratiques :

- 55 rue de Dunkerque 75010 PARIS
- 27 chemin d'Hautmont 59131 ROUSIES
HAUTS DE France

Durée des stages pratiques :

- 4 jours consécutifs.

(Non comprise la prise en charge des repas et de l'hébergement)

Moyens et outils utilisés :

Plateforme e-learning 24h/24 donnant accès aux cours et à tous les documents utiles à la formation, livret d'accueil fourni, envoi cours sous format papier.

Modalités d'évaluation :

Sous contrôle continu, la réalisation d'un mémoire, le passage d'un examen qui s'organise en 3 étapes (soutenance du mémoire, un examen écrit et un examen oral).

Niveau d'entrée : Baccalauréat

Niveau de sortie : Niveau de qualification V

Contact : vous souhaitez des informations Bien-être et Formations vous accompagne : <http://www.bienetreformatons.com/contactez-nous/> et par téléphone au 03 27 51 96 14.

Chez Bien-être et Formations, une personne référente est dédiée à l'accompagnement de toute personne en situation de handicap :

Mme Ingrid Leveau tél : 0602110758



MAJ 13/12/2021

PROGRAMME DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

TOME 1

Chapitre 1 : L'histoire de la sophrologie

A/ Historique de la sophrologie

Evaluation de mes acquis

Chapitre 2 : Origine de la sophrologie

- La sophrologie clinique
- La sophrologie sociale et prophylactique

A/ Les branches de la sophrologie

Evaluation de mes acquis

Chapitre 3 : Les moyens de la sophrologie

- Le processus sophrologique
- Les différents états de conscience
- Les niveaux de conscience
- Schéma de la théorie des états de conscience

Evaluation de mes acquis

Chapitre 4 : Les concepts de la sophrologie

- Les états de conscience
- « Je pratique »
- La vivance sophronique
- La loi de la vivance phronique
- Schéma de sophronisation induisant le niveau sophro-liminal
- La loi de la répétition vivantielle
- Les 3 étapes du niveau sopro-liminal
- Les zones d'intégration dans chaque système

Evaluation de mes acquis

Chapitre 5 : Les principes fondamentaux de la sophrologie

- Le principe d'action positive
- Le principe d'intégration du schéma corporel
- Le principe de réalité objective
- L'alliance
- La posture thérapeutique
- Le principe d'adaptabilité
- Le terpnos logos

Chapitre 6 : Les techniques fondamentales de la sophrologie

- Fiche d'anamnèse
- Questionnaire d'anamnèse
- L'objectif thérapeutique

Evaluation de mes acquis

- Entraînement

Chapitre 7 : Les techniques fondamentales de la sophrologie (partie 2)

A/ L'écoute active

- Les trois attitudes ou postures
- Les outils
- Les modes de questionnement

B/ Les pauses phroniques

C/ Les exercices en sophrologie

- La relaxation dynamique
- La sophronisation
- La respiration
- Schéma la respiration contrôlée

Evaluation de mes acquis

- Entraîne-toi avec ton terpnos logos.

Conseils à l'installation

Conseils et obligations administratives **Devoir 1 Création d'entreprise**

TOME 2

Chapitre 1 : les techniques fondamentales de la sophrologie

- 1.1 L'anamnèse et l'objectif thérapeutique
- 1.2 L'écoute active, la phénodescription
- 1.3 La reformulation
- 1.4 Transfert et contre transfert ou le principe d'action positif
- 1.5 Le système respiratoire
- 1.6 Les relaxations dynamiques
- 1.7 La méthode de Schultz
- 1.8 Les sophronisations

Evaluation de mes acquis

Chapitre 2 : Les outils et les techniques 1

- 2.1 Le yoga, le zen et le bouddhisme
- 2.2 Les différents degrés : la présentation, la futurisation, la prétérisation, la totalisation
- 2.3 Relaxation dynamique 1^{er} degré
- 2.4 Relaxation dynamique 1^{er} degré
- 2.5 Relaxation dynamique 1^{er} degré
- 2.6 Relaxation dynamique 1^{er} degré
- 2.7 La phénoménologie
- 2.8 Le schéma corporel

Evaluation de mes acquis

Conseils à l'installation

Savoir choisir son ou ses partenaires **Devoir 2 Création d'entreprise**

TOME 3

Chapitre 1 : Les outils et les techniques 2

- 1.1 Les différents protocoles

- 1.2 Comment créer une séance
- 1.3 Les pauses en sophrologie et la désophronisation
- 1.4 Sophronisation 1^{er} degré
- 1.5 Sophronisation 1^{er} degré
- 1.6 Sophronisation 1^{er} degré
- 1.7 Sophronisation 1^{er} degré
- 1.8 Sophronisation : la confiance en soi

Evaluation de mes acquis

- **Entraînement vidéo**

Chapitre 2 : Les outils et les techniques 3 : la futurisation

- 2.1 La futurisation
- 2.2 Relaxation dynamique 2^{ème} degré
- 2.3 Relaxation dynamique 2^{ème} degré
- 2.4 Relaxation dynamique 2^{ème} degré
- 2.5 Sophronisation 2^{ème} degré
- 2.6 Sophronisation 2^{ème} degré
- 2.7 Sophronisation 2^{ème} degré
- 2.8 Sophronisation préparation mentale à un examen

Evaluation de mes acquis

- **Entraînement vidéo**

Conseils d'installation

Savoir réaliser son business plan **Devoir 3 Création d'entreprise**

TOME 4

Chapitre 1 : Les outils et les techniques 4 : La prétérisation

- 1.1 Relaxation dynamique 3^{ème} degré
- 1.2 Relaxation dynamique 3^{ème} degré
- 1.3 Relaxation dynamique 3^{ème} degré
- 1.4 Entraînement vidéo
- 1.5 Sophronisation 3^{ème} degré
- 1.6 Sophronisation 3^{ème} degré
- 1.7 Sophronisation 3^{ème} degré
- 1.8 Sophronisation pour phobie

Evaluation de mes acquis

- **Entraînement vidéo**

Chapitre 2 : Les outils et les techniques 5

- 2.1 La totalisation, le 4^{ème} degré
- 2.2 Vivance des 5 sens
- 2.3 Vivance de la liberté
- 2.4 Vivance des valeurs
- 2.5 Sophronisation 4^{ème} degré
- 2.6 Accompagnement au quotidien : stress angoisse
- 2.7 Accompagnement de la douleur et de la maladie
- 2.8 Accompagnement phobie et addictions.
- 2.9 Amélioration du sommeil

Evaluation de mes acquis

Chapitre 3 : Comment devenir sophrologue

- 3.1 Préparer son projet
- 3.2 Développer son activité

Conseils d'installation

Choisir son statut juridique **Devoir 4 Création d'entreprise**

MAJ 13/12/2021